



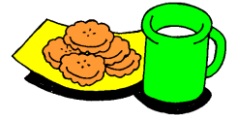
食事を楽しく食べるポイントの一つに「空腹感」があります。誰でも空腹の時はおいしく食べることができ、逆に満腹の時は食欲が抑えられます。子どもの食事を考えるときは、献立だけでなく、食事の時にほどよい空腹状態にあるようにしましょう。

《体を動かしてお腹のすくリズムをつけましょう》

日中は体を動かして遊ぶ



おやつは時間と量を決めて
食事の2時間前には
おやつを済ませる



空腹感を感じるためには

早寝早起きをする

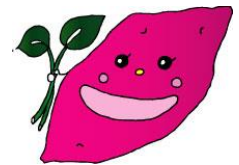


夕食の後、
間食はしない

★さつまいもとれんこんの揚げ焼き

(4人分)

さつまいも	200g	
れんこん	150g	
片栗粉	適量	
A	しょうゆ	大さじ2
	さとう	大さじ2
	酢	大さじ1
	黒ごま	少々
サラダ油		



さつまいもとれんこんの固さが異なるので、噛む練習になります。幼児は、食材を小さめに切りましょう。

1. さつまいもは皮つきで、0.5～1cm厚さに切る。水にさらし、水気をふいて片栗粉をつける。多めのサラダ油を熱したフライパンでこんがり焼いて取り出す。
2. れんこんは皮をむいて、0.5～1cm厚さに切り、片栗粉をつけてさつまいもと同じようにフライパンでこんがり焼いて取り出す。
3. フライパンをきれいにして、①と②を戻し、Aの調味料を入れてひと煮立ちさせ、たれをからませる。仕上げに黒ごまをふる。